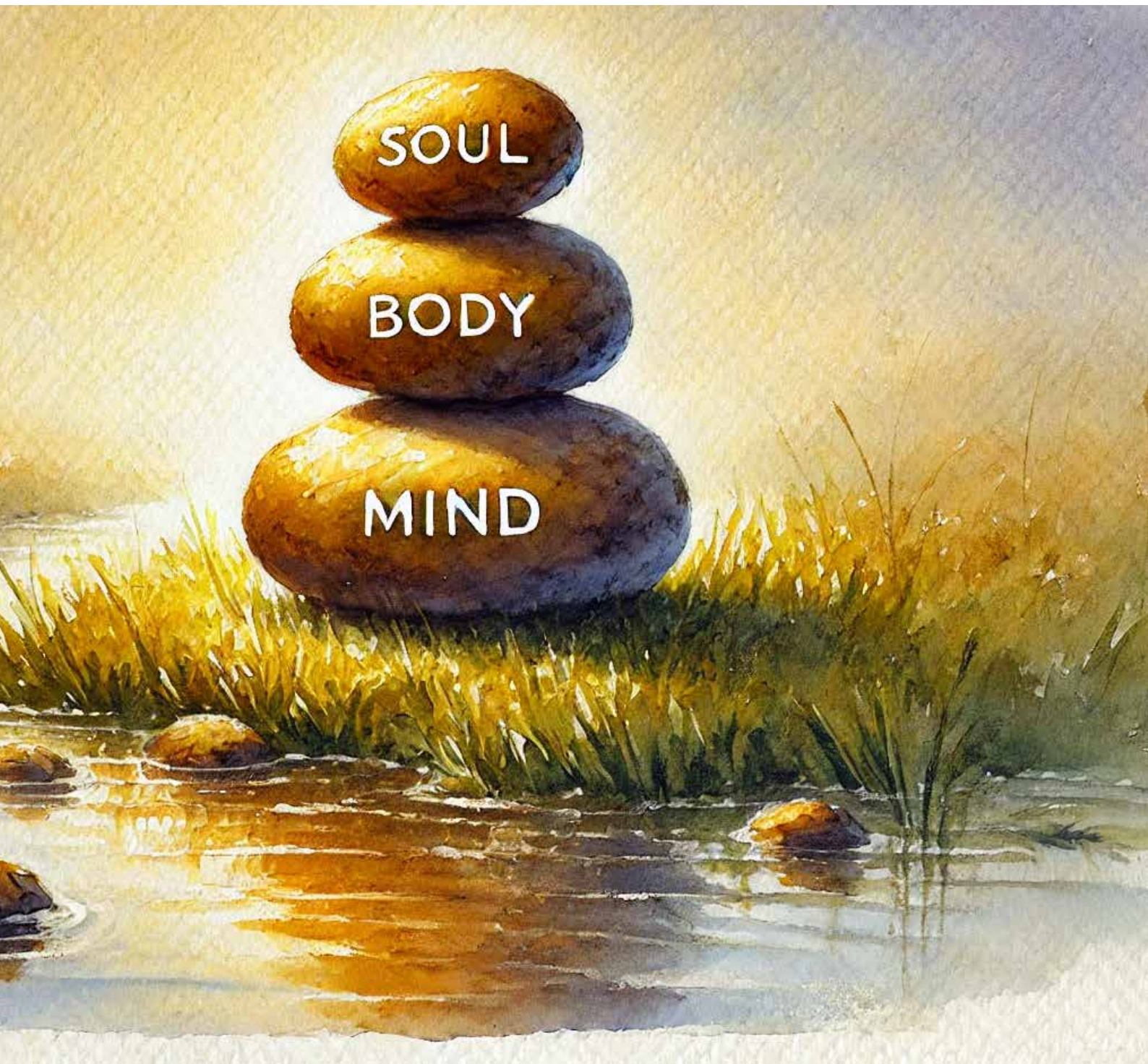


Seminarreihe

MIND - BODY - SOUL



Seminarreihe MIND - BODY - SOUL

Sehr geehrte Damen und Herren!

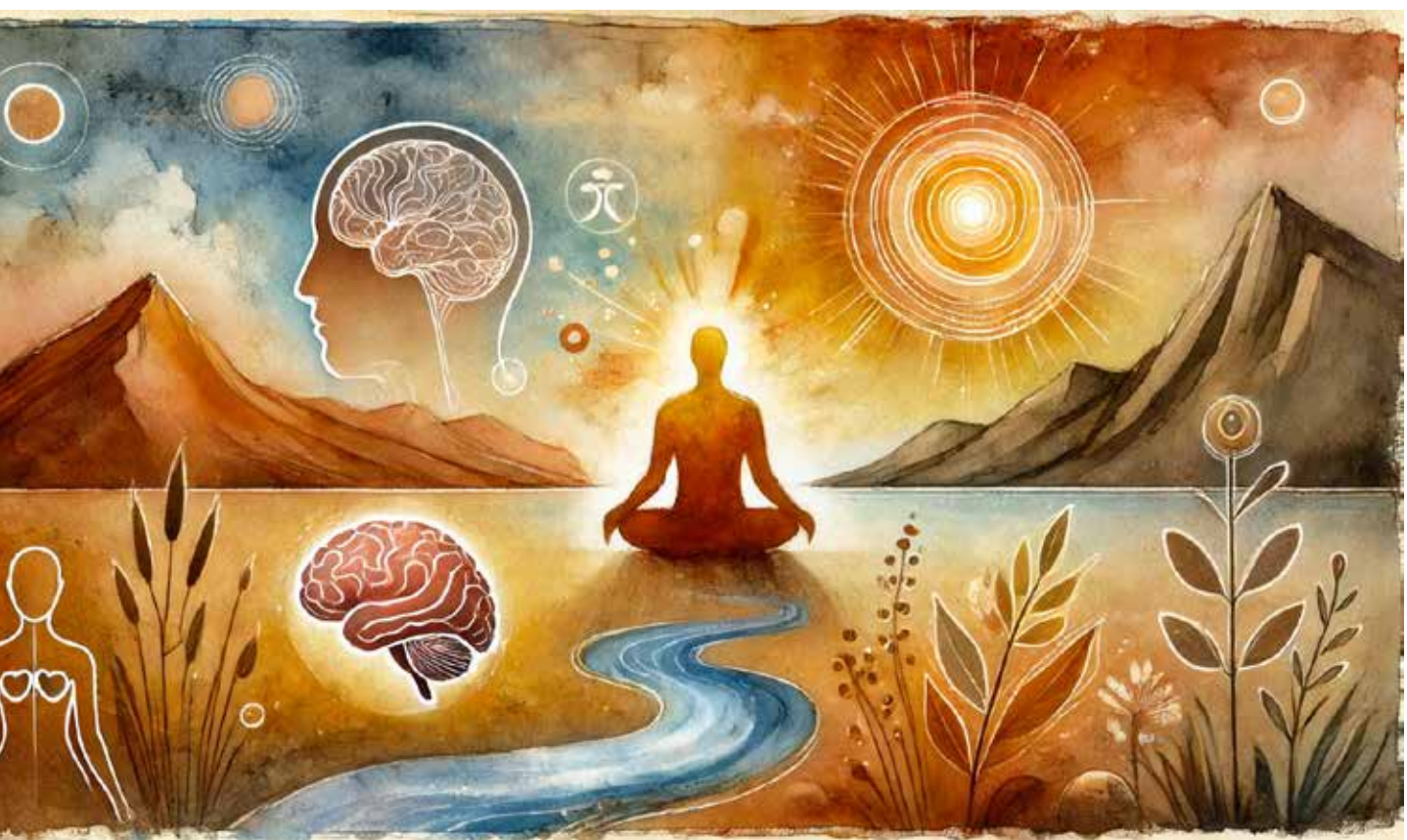
Gesundheit ist weit mehr als die Abwesenheit von Krankheit – sie ist die Grundlage für Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und persönliche Zufriedenheit. In einer Welt, die sich dynamisch verändert und in der berufliche wie private Anforderungen stetig wachsen, wird es immer wichtiger, aktiv für das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden zu sorgen.

Die Seminarreihe „MIND – BODY – SOUL“ setzt gezielte Impulse zur Förderung von Gesundheit im beruflichen Alltag. Unter dem Leitgedanken „Für mehr Wohlbefinden und Gesundheit im Arbeitsalltag“ werden praxisnahe, wissenschaftlich fundierte Inhalte vermittelt, die die drei zentralen Bereiche – Geist, Körper und Seele – gleichermaßen ansprechen. Themen wie Resilienz, Achtsamkeit, klimabewusste Ernährung oder gesunde Führung eröffnen vielfältige Zugänge zur persönlichen Gesundheitsförderung.

Ein besonderer Dank gilt den Expert*innen des Departments Gesundheit und Soziales der Hochschule für Angewandte Wissenschaften, deren fachliche Federführung und engagierter Beitrag maßgeblich zur Konzeption und Realisierung dieser Seminarreihe beigetragen haben. Ohne ihre Expertise und ihr Engagement wäre dieses Projekt in dieser Form nicht möglich gewesen.

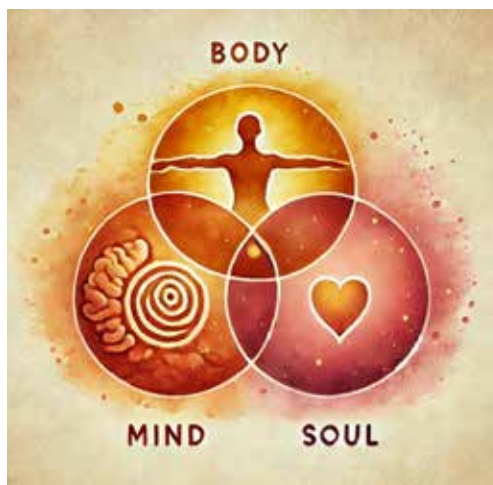
Die Teilnahme an den Seminaren bietet eine wertvolle Gelegenheit, neue Perspektiven zu gewinnen, das eigene Gesundheitsbewusstsein zu stärken und damit einen Beitrag zu einer gesundheitsfördernden Arbeitskultur zu leisten.

Wir wünschen allen Teilnehmenden erkenntnisreiche Erfahrungen und viele inspirierende Momente in den Seminaren.



Kurzbeschreibung der Seminarreihe

Die Seminarreihe MIND - BODY - SOUL unterstützt Mitarbeitende und Führungskräfte dabei, Gesundheit, Wohlbefinden und persönliche Ressourcen aktiv zu stärken. In kompakten, praxisnahen Modulen werden Themen wie Resilienz, Achtsamkeit, Bewegung, Ernährung und gesunde Führung behandelt – online oder in Präsenz. Ziel ist es, gesunde Routinen zu fördern, Motivation zu stärken und eine nachhaltige Gesundheitskultur im Arbeitsalltag zu verankern.



Ziele der Seminarreihe

- Gesundheit stärken – physisches und psychisches Wohlbefinden fördern
- Achtsamkeit entwickeln – bewusster Umgang mit Stress und Ressourcen
- Gesundheitskultur leben – gemeinsam ein wertschätzendes Arbeitsumfeld gestalten
- Gesunde Routinen etablieren – alltagstaugliche Strategien für mehr Energie
- Führungskompetenz ausbauen – gesund führen und Teams stärken
- Motivation fördern – individuelle Stärken erkennen und sinnvoll einsetzen

Zielgruppe

Die Seminarreihe richtet sich an alle Mitarbeitenden und Führungskräfte, die ihre Gesundheit aktiv fördern, mit Herausforderungen im Berufsalltag souveräner umgehen und ihre individuellen Potenziale entfalten möchten.

Während einige Seminare speziell für Führungskräfte konzipiert sind, ist der Großteil der Angebote offen für alle Mitarbeitenden – unabhängig von Funktion, Arbeitsbereich oder Standort.

Facts zur Seminarreihe



Organisationsform

Präsenzseminare und Online-Seminare



Seminarort

Hochschule Burgenland, Eisenstadt bzw. Pinkafeld sowie Online



Vortragssprache

Deutsch

Anmeldung zu den Seminaren

Anmeldung	Über das Seminartool der Akademie Burgenland seminartool.akademie-burgenland.at (Kategorie Gesundheit)
Seminarplätze	Begrenzte Seminarplätze

BODY

BILDSCHIRMARBEIT TRIFFT GESUNDHEIT - BEWEGTE PAUSEN ALS GAMECHANGER

Der Bildschirmarbeitsplatz bringt viele Herausforderungen und Belastungen mit sich. Inaktivität und langes Sitzen sind die Hauptbelastungsformen für Körper und Gehirn. Nackenverspannung, Rückenschmerz, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsprobleme sind klare Überlastungszeichen. Dem kann mit bewegten Mikropausen entgegengewirkt werden - über den Tag verteilt sind sie nicht nur für die Gesundheit sinnvoll, sondern sparen auch Arbeitszeit ein.

Mit gezielten Bewegungspausen und kurzweiligen Übungen kann der Alltag am Bildschirmplatz aktiv zur Gesundheitsförderung genutzt werden – für mehr Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.

In diesem Workshop kombinieren Sie praxistaugliche Übungen mit dem nötigen Hintergrundwissen, damit Gesundheit im Rahmen der Bildschirmarbeit Platz hat.

AUFGABEN

- Wirkung von Bildschirmarbeit auf Körper und Gehirn
- Wirkung von bewegten Pausen auf Gesundheit und Arbeit
- Praxistaugliche und kurzweilige Übungen
- Gesamtkonzept für mehr Bewegung im Alltag

VORTRAGENDE	TERMIN	SEMINARPREIS	SEMINARORT	SEMINARNR.
Mag. Miriam Biritz-Wagenbichler	Mi., 17.09.2025 09.30-12.30 Uhr	€ 95,-	ONLINE	GE25002
Mag. Miriam Biritz-Wagenbichler	Mi., 21.01.2026 09.30-12.30 Uhr	€ 95,-	ONLINE	GE26015

BILDSCHIRMARBEIT TRIFFT GESUNDHEIT - GESUNDE AUGEN BEI DIGITALER ARBEIT

Die Augen sind ein zentrales Organ, das unsere Leistungen und das Handeln stark beeinflusst. Kein Mensch sieht immer gleich. Je nach körperlicher, seelischer und geistiger Verfassung schwankt die Sehkraft. Auch die verschiedenen Tätigkeiten oder Lebensphasen spielen dabei eine wichtige Rolle.

Stundenlange Bildschirmarbeit bedeutet für unsere Augen Schwerstarbeit. Laut einer US-Studie reichen schon zwei Stunden täglich vor dem Bildschirm aus, um die Augen langfristig zu schädigen. Die Folgen können Kurzsichtigkeit, Augenbrennen, trockene oder gereizte Augen, verschwommenes sehen etc. sein.

Durch ein spezielles Augentraining unter Einbeziehung von Körperkoordination, Gehirnintegration sowie mentale Elemente kann die Stärkung und die Erhaltung des Sehvermögens gefördert und eine Entspannung der Augenmuskulatur herbeigeführt werden.

AUFGABEN

- Augenübungen speziell für Bildschirmarbeit
- Augenübung zur Stärkung und Aktivierung der Sehkraft
- Entspannungsübungen für die Augenmuskulatur
- Theoretischer Input
- Einfluss von digitalem Stress auf das Sehvermögen

VORTRAGENDE	TERMIN	SEMINARPREIS	SEMINARORT	SEMINARNR.
Martina Reiterer, MBA	Di., 20.01.2026, 09.30-12.30 Uhr	€ 95,-	ONLINE	GE26006



BILDSCHIRMARBEIT TRIFFT GESUNDHEIT - KONZENTRATION BEGINNT IM DARM

Gesunde Ernährung am Bildschirmarbeitsplatz

Langes Sitzen, hoher Konzentrationsdruck und ständiger Blick auf den Bildschirm – all das beeinflusst nicht nur unsere Haltung, sondern auch unser Essverhalten, unsere Verdauung und unser allgemeines Wohlbefinden. Zwischen schnellen Snacks, Energie-Tiefs und Bauchbeschwerden bleibt oft wenig Raum für bewusstes Essen.

Der Alltag am Bildschirmarbeitsplatz stellt besondere Anforderungen an unseren Körper – und häufig bleibt gesunde Ernährung dabei auf der Strecke. Dabei spielt der Darm eine zentrale Rolle für Konzentration, Stimmung und Belastbarkeit – besonders in Phasen hoher geistiger Beanspruchung.

Dieses Seminar bietet Ihnen alltagstaugliches Wissen und praktische Impulse, wie gesunde Ernährung auch im digitalen Arbeitsalltag funktionieren kann – einfach, machbar und mit spürbarem Effekt auf Körper und Kopf.

AUFGABEN

- Auswirkungen von Bildschirmarbeit auf Verdauung, Stoffwechsel und Körpergefühl
- Alltagstaugliche Ernährungstipps für einen gesunden Darm
- Zeiteffizientes, optimales Einkaufen
- Clevere Vorratshaltung für stressfreie Mahlzeiten
- Gesundes Fast-Food: Ideen für schnelle Küche
- Ernährung und digitaler Stress – wie Essen Körper und Geist stärken kann

VORTRAGENDE	TERMIN	SEMINARPREIS	SEMINARORT	SEMINARNR.
Gabriele Gürtler	Do., 22.01.2026, 09.30-12.30 Uhr	€ 95,-	ONLINE	GE26007

HEALTHY HABITS – GESUNDE ROUTINEN STATT GUTER VORSÄTZE

Gewohnheiten prägen den Alltag – oft sind es kleine Verhaltensweisen mit großer Wirkung. Dieses Seminar zeigt, wie gezielte, kleine Veränderungen langfristig zu positiven und nachhaltigen Routinen führen.

Unser Gehirn ist darauf programmiert, Energie zu sparen, weshalb es automatisierte Abläufe bevorzugt. Genau deshalb fällt es so leicht, den Wecker erneut zu snoozen oder durch Social Media zu scrollen. Doch dieses Prinzip lässt sich auch nutzen, um förderliche Gewohnheiten bewusst in den Alltag zu integrieren.

In diesem Seminar wird deutlich, warum Neujahrsvorsätze oft scheitern und weshalb es so herausfordernd ist, bestehende Routinen zu verändern. Schritt für Schritt lernen Sie, wie ungewünschte Verhaltensweisen gezielt ersetzt und neue, gesunde Routinen nachhaltig aufgebaut werden können.

AUFGABEN

- Grundlagen von Gewohnheiten
- Die vier Gesetze des Verhaltenswandels nach James Clear
- Analyse eigener Gewohnheiten
- Strategien zum Aufbau neuer Gewohnheiten
- Methoden zur Überwindung unerwünschter Gewohnheiten
- Nachhaltigkeit und langfristige Umsetzung
- Praktische Übungen

VORTRAGENDE	TERMIN	SEMINARPREIS	SEMINARORT	SEMINARNR.
Mag. Petra Sobor	Mo., 09.03.2026 und Do., 12.03.2026, jeweils 09.00-11.00 Uhr	€ 95,-	ONLINE	GE26012





ESSEN MIT ZUKUNFT- KLIMABEWUSSTE ERNÄHRUNG FÜR DEN (ARBEITS-)ALLTAG

Ein erster Schritt für Veränderungen ist, die Mitarbeiter*innen der Hochschule Burgenland für die Themen Ernährung und Klimaschutz zu sensibilisieren. Dieses Seminar bietet eine umfassende Anleitung zur klimabewussten Ernährung und zeigt praktische Wege auf, wie jeder Einzelne einen positiven Beitrag zum Klimaschutz leisten kann.

Eine pflanzenbetonte Ernährung trägt wesentlich dazu bei, den ökologischen Fußabdruck zu reduzieren. Pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sowie pflanzliche Öle spielen dabei die Hauptrolle. Tierische Produkte wie Milch, Eier, Fleisch und Fisch nehmen weniger Raum auf dem Teller ein. Es geht nicht um strenge Regeln und Verbote, sondern um den Weg hin zu mehr Pflanzlichem.

In diesem Seminar entdecken Sie neue Lebensmittel und kreative Kombinationen, die Genuss und Vielfalt bieten. Erfahren Sie zudem, wie Sie durch saisonale und regionale Auswahl nicht nur Geld sparen, sondern auch die Umwelt schonen. Lernen Sie die richtige Lagerung von Lebensmitteln, um deren Haltbarkeit zu verlängern und Lebensmittelverschwendung zu vermeiden. Dieses Seminar bietet Ihnen wertvolle Tipps und Rezepte für eine klimabewusste Ernährung im Alltag und eine nachhaltige Nutzung der natürlichen Ressourcen.

AUFGABEN

- Sensibilisierung für Ernährung und Klimaschutz
- Gamechanger pflanzenbasierte Ernährung – Integration von pflanzenbetonter Ernährung in den Alltag
- Ernährungsempfehlungen
- Regionalität und Saisonalität von Lebensmitteln
- Strategien zur Reduktion von Lebensmittelabfällen
- Klimatipps und nachhaltiger Konsum
- Ernährung bei Hitze und langanhaltenden Hitzeperioden

VORTRAGENDE	TERMIN	SEMINARPREIS	SEMINARORT	SEMINARNR.
Mag. Dr. Barbara Kramer-Meltsch	Di., 07.10.2025 und Do., 23.10.2025, jeweils von 09.00-11.00Uhr	€ 80,-	ONLINE	GE26001



MIND

FIT & ERHOLT - GESUNDES PAUSENMANAGEMENT IM BÜRO UND HOMEOFFICE

„Jede Arbeit macht müde. Nur durch Erholung kann die beeinträchtigte Funktionsfähigkeit unseres Organismus wieder hergestellt werden.“

Pausen sind mehr als nur Unterbrechungen – sie sind essenziell für Erholung, für den Erhalt von Leistungsfähigkeit und Motivation. Auch mentale und körperliche Gesundheit profitieren von Arbeitspausen. Studien zeigen: Regelmäßige Kurzpausen reduzieren Ermüdung, körperliche Beschwerden und Stress, steigern die Konzentration und fördern das allgemeine Wohlbefinden (vgl. Blasche 2020; Ghadiri 2016). Dennoch werden Pausen im Arbeitsalltag häufig vernachlässigt oder unzureichend genutzt – insbesondere im Homeoffice, wo die Grenzen zwischen Arbeit und Erholung oft verschwimmen und es an einer bewussten Pausenkultur fehlt.

Dieses Seminar bietet Ihnen eine kompakte Einführung in die Bedeutung gesunder Pausengestaltung im Arbeitsalltag. Sie reflektieren Ihr individuelles Pausenverhalten, lernen fundierte Strategien kennen und erhalten praktische Impulse für den Arbeitsalltag sowohl im Büro als auch im Homeoffice – von aktiven Bewegungspausen bis hin zu entspannungsfördernden Mikro-Auszeiten.

AUFGABEN

- Erholung und Pause – Begrifflichkeiten und Unterschiede
- Die Rolle der Erholung im Arbeitsalltag
- Pausenarten und ihre Wirkung
- Gesundheitliche Auswirkungen unzureichender Pausen
- Pausen im Homeoffice
- Individuelle Reflexion des eigenen Pausenverhaltens
- Praktische Impulse zur Gestaltung gesundheitsförderlicher Pausen

VORTRAGENDE	TERMIN	SEMINARPREIS	SEMINARORT	SEMINARNR.
Carmen Steinhöfler, MA Nina Wallner, MSc	Mi., 18.03.2026 und Mi., 25.03.2026, jeweils 09.00-11.00 Uhr	€ 80,-	ONLINE	GE26016

JOB CRAFTING – DER SCHLÜSSEL ZU MEHR WOHLBEFINDEN IM ARBEITSALLTAG

Wie gelingt es, mehr Sinn, Motivation und Zufriedenheit im Arbeitsalltag zu erleben? Dieses Seminar bietet praxisnahe Impulse rund um das Konzept Job Crafting – dem aktiven Gestalten der eigenen Arbeit.

In Verbindung mit dem Ansatz der Positiven Psychologie werden Wege aufgezeigt, wie Sie Ihre individuellen Stärken gezielt einsetzen, positive Emotionen im Arbeitsalltag fördern, sinnstiftende Ziele verfolgen und Ihr Engagement nachhaltig steigern können.

Darüber hinaus wird thematisiert, wie Sie im beruflichen Kontext – insbesondere in der Zusammenarbeit mit Kolleg*innen oder in koordinierenden Rollen – die Stärken anderer bewusst erkennen und sie somit in deren Entwicklung bewusst unterstützen und fördern können. So entsteht ein wertschätzendes und gesundheitsförderndes Arbeitsumfeld, das individuelle Potenziale nutzt und das Wohlbefinden stärkt – sei es im Team, in der Zusammenarbeit oder in verantwortungsvollen Rollen mit koordinierender oder leitender Funktion.

AUFGABEN

- Positive Psychologie als Grundlage für Job Crafting
- Einführung in Job Crafting und individuelle Gestaltungsmöglichkeiten
- Förderung von Sinn, Engagement und Resilienz am Arbeitsplatz
- Eigene Stärken erkennen und richtig einsetzen
- Stärkenorientierung in der Zusammenarbeit

VORTRAGENDE	TERMIN	SEMINARPREIS	SEMINARORT	SEMINARNR.
Magdalena Thaller-Schneider, MA	Mi., 28.01.2026 und Mi., 04.02.2026, jeweils 09.00-11.00 Uhr	€ 80,-	ONLINE	GE26014





STARK UND POSITIV IN HERAUSFORDERNDEN ZEITEN

„Ich bin im Stress“ – ein Satz, der oft gesagt und gehört wird, vor allem in herausfordernden Arbeitssituationen. Stress, ob positiv oder negativ, gehört zum täglichen Leben. Ob er sich angenehm oder unangenehm anfühlt, hängt davon ab, wie lange er dauert, wie stark er ist und wie wir auf diesen reagieren.

Menschen reagieren unterschiedlich auf herausfordernde Situationen und nehmen Stressoren auch individuell wahr. Wichtig ist, dauerhaftem Stress gegenzusteuern. Im Feld der Positiven Psychologie konnten eine Reihe von psychologischen Ressourcen identifiziert werden, die Wohlbefinden und Resilienz steigern und somit dazu beitragen, persönliche und berufliche Krisen gut zu meistern. Relevante Beispiele solcher Ressourcen für den beruflichen Alltag sind persönliche Stärken (Peterson & Seligman 2004), Dankbarkeit für die schönen Dinge im Leben (Emmons & McCullough 2003), das Erleben von Flow (Csikszentmihályi 2002; John & Lang 2015) und ein optimistischer Blick in die Zukunft (Carver & Scheier 2005).

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit Stress konstruktiv umgehen und Ihre persönliche Resilienz stärken können. Sie entdecken, wie individuelle Stärken, positive Emotionen und einfache alltagstaugliche Übungen helfen, Belastungen besser zu bewältigen. Durch praxisnahe Impulse entwickeln Sie Strategien, die Sie nachhaltig im Arbeitsalltag unterstützen und Ihre Gesundheit sowie Ihr Wohlbefinden fördern.

AUFGABEN

- Kurzer theoretischer Input zum Zusammenhang von Resilienz, Charakterstärken und Positiven Emotionen („broaden & build – Theorie“) und deren Wechselwirkung auf den Alltag
- Vorstellung von Programmen zur Resilienzförderung
- Bewusstmachen der individuellen Schutzfaktoren und den Einsatz dieser im Arbeitsalltag – Grundlage PERMA
 - Dankbarkeitsübung (richtet den Blick hin zum Positiven)
 - Erfolge wahr- und annehmen (Stolz) – Erfolg als Ziel sehen
 - Positive Kontakte pflegen (Energiespender – Energievampir)
 - Positive Kommunikation
 - Achtsamer Tagesablauf
- Individuelle Copingstrategien entwickeln und durch das Üben dieser, sie nachhaltig in den Arbeitsalltag integrieren
 - Atemübungen (jederzeit einsetzbar, z.B.: 4-7-8)
 - Lächle („Gehirn täuschen“)
 - Eigenen Ressourcen kennen und gezielt anwenden können
 - Stärken im Team einsetzen
 - Gegenseitig unterstützen – Hilfe zulassen – Grenze setzen
 - Positive Affirmationen

VORTRAGENDE	TERMIN	SEMINARPREIS	SEMINARORT	SEMINARNR.
Mag. Michaela Resetarics, MSc	Mi., 05.11.2025 und Do., 20.11.2025, jeweils 14.30-16.30 Uhr	€ 80,-	ONLINE	GE26003

SOUL

SICHER UND GELASSEN DURCH DEN LEBENSALLTAG: WEGE ZU INNERER STÄRKE UND LEICHTIGKEIT

In diesem Online-Seminar entwickeln Sie Strategien, um mit den Herausforderungen des Lebens ruhig und gelassen umzugehen. Sie lernen, wie Sie innere Stärke aufbauen, Stress reduzieren und eine positive Haltung bewahren.

In einer praktischen Phase zwischen den zwei Seminarterminen wenden Sie die gelernten Techniken an, um Ihren Alltag bewusst zu gestalten. Das Seminar bietet Ihnen wertvolle Impulse für mehr Leichtigkeit und Selbstvertrauen im Berufs- und Privatleben. Ideal für alle, die mehr Ausgeglichenheit und Klarheit suchen.

AUFGABEN

- Stressbewältigungstechniken – Praktische Übungen zur Reduktion von Stress im Alltag
- Aufbau innerer Stärke – Strategien zur Förderung von Resilienz und Selbstvertrauen
- Ängste erkennen und abbauen – Methoden zur Überwindung von persönlichen Ängsten und Unsicherheiten
- Achtsamkeit und Entspannung – Übungen zur Förderung von Achtsamkeit und innerer Ruhe
- Gesunde Arbeitskultur – Ansätze zur Schaffung einer positiven und unterstützenden Arbeitsumgebung
- Praxisphase – Anwendung der erlernten Techniken im Alltag mit individueller Reflexion und anschließender Vertiefung und Feedback

VORTRAGENDE	TERMIN	SEMINARPREIS	SEMINARORT	SEMINARNR.
Mag. Karin Pontasch, MSc	Di., 07.10.2025 und Di., 21.10.2025, jeweils 09.30-12.00 Uhr	€ 140,-	ONLINE	GE26002



AUTOPILOT AUS – IMPULSE FÜR MEHR ACHTSAMKEIT IM (BERUFS)-ALLTAG

Welche Tätigkeiten haben Sie heute ganz bewusst ausgeführt? Wie bewusst haben Sie heute sich und Ihre Umgebung wahrgenommen? Genau hingesehen, hingehört, reingespürt?

Viele von uns verbringen große Teile des (Arbeits-)Alltags im Autopilot-Modus. Routinen übernehmen das Steuer, und vieles passiert nebenbei – während die Gedanken bereits beim nächsten Meeting, beim Feierabend oder im nächsten Urlaub sind. Das kann praktisch sein, aber auf Dauer auch Energie kosten. Denn wer ständig in Gedanken woanders ist, erschöpft sich leichter und verliert den Kontakt zum Moment – und damit zu sich selbst.

In diesem Seminar lernen Sie die Kraft der Achtsamkeit kennen. Sie erfahren, was Achtsamkeit wirklich bedeutet und wie sie Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen kann. Zudem werden einfache Übungen erprobt, die Sie dabei unterstützen, achtsamer zu leben – auch dann, wenn wenig Zeit bleibt.

AUFGABEN

- Raus aus dem Autopilot-Modus – Warum es sich lohnt, präsent zu sein
- Achtsamkeit – Was bedeutet das eigentlich?
- Die Wirkung von Achtsamkeit auf Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit
- Praktische Wege, Achtsamkeit gezielt zu trainieren
- Alltagstaugliche Tools für mehr Achtsamkeit – auch wenn der Kalender voll ist

VORTRAGENDE	TERMIN	SEMINARPREIS	SEMINARORT	SEMINARNR.
Barbara Szabo, MA	Do., 11.12.2025 und Do., 18.12.2025, jeweils 09.00-11.00 Uhr	€ 80,-	ONLINE	GE26005





GLÜCK WIRKT – WIE POSITIVE EMOTIONEN UNSEREN ARBEITSALLTAG VERÄNDERN

Was macht Menschen glücklich? Und wie können wir unser persönliches Glücksempfinden – auch im Arbeitskontext – aktiv beeinflussen?

Dieses Seminar lädt Sie zur Auseinandersetzung mit wissenschaftlichen Erkenntnissen der Glücksforschung ein und zeigt Ihnen alltagstaugliche Strategien für mehr Lebenszufriedenheit auf. Durch Impulse aus der Positiven Psychologie, praktische Übungen zur Selbstreflexion und Achtsamkeit sowie Tools zur bewussten Aktivierung positiver Emotionen erleben Sie, dass Glück gestaltbar ist.

Neben der Wissensvermittlung steht das aktive Erleben im Vordergrund – für ein nachhaltiges, positives Mindset im Berufsalltag.

AUFGABEN

- Grundlagen der Glücksforschung: Was uns wirklich glücklich macht
- Positive Emotionen kultivieren: Freude, Dankbarkeit & Co im Alltag
- Achtsamkeit und bewusste Wahrnehmung als Schlüssel zum Glück
- Das eigene Glück aktiv gestalten: Tools & Übungen aus der Positiven Psychologie
- Glücksstrategien für den Berufsalltag: kleine Veränderungen mit großer Wirkung

VORTRAGENDE	TERMIN	SEMINARPREIS	SEMINARORT	SEMINARNR.
Mag. Nora Korecky	Mi., 03.09.2025, 09.00-13.00 Uhr	€ 150,-	ONLINE	GE25003
Mag. Nora Korecky	Di., 24.02.2026, 09.00-13.00 Uhr	€ 150,-	ONLINE	GE26013

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

ÜBERGÄNGE IM DEMOGRAFISCHEN WANDEL MANAGEN

Aufgrund des demografischen Wandels gibt es eine zunehmende Anzahl von Mitarbeiter:innen die in Pension gehen bzw. gehen werden. Damit zusammenhängend stellen sich mehrere Fragen für Führungsverantwortliche: Was bedeutet die bevorstehende Beendigung des Arbeitslebens für Betroffene und für die Organisation? Was unterstützt die Bewältigung der Arbeitsanforderungen in der späten Berufsphase bis zum Pensionsantritt und wie kann Beschäftigungsmotivation und Arbeitsbewältigungsfähigkeit gesichert werden? Wodurch kann der Wissenstransferprozess unterstützt werden? Wie gelingt ein gutes Übergangs-, Abschieds- und Ausstiegsmanagement in die Pension? Welche Möglichkeiten gibt es für eine „Silber-Karriere“ und wie kann dafür Motivation geschaffen werden?

Diese und weitere Fragen wollen wir auf Grundlage des Konzeptes „Betriebliches Übergangsmanagement“ gemeinsam diskutieren um Ansatzpunkte und konkrete Umsetzungsschritte im eigenen Verantwortungsbereich zu planen.

Gut gestaltete Übergangsphasen wirken für alle Beteiligten entlastend, stressreduzierend und tragen zu einer gesundheits- und arbeitsfähigkeitsförderlichen, wertschätzenden und wissenssensiblen Führungs- und Unternehmenskultur bei.

AUFGABEN

- Demografische Entwicklung in der eigenen Organisation – Handlungs- und Aufgabenfelder für Führungsverantwortliche
- Voraussetzungen für Arbeitsfähigkeit und produktives Älterwerden in der späten Berufsphase
- Off-Boarding-Prozess konstruktiv gestalten
- Vulnerable Beschäftigten-Zielgruppen im Übergangsprozess
- 5-Ebenen-Ansatz Betriebliches Übergangsmanagement
- Führungsinstrumente zur gelingenden Übergangsgestaltung
- Erarbeiten konkreter Transferschritte für den eigenen Verantwortungsbereich

VORTRAGENDER	TERMIN	SEMINARPREIS	SEMINARORT	SEMINARNR.
Mag. Wilhelm Baier	Di., 28.10.2025, Do., 13.11.2025, Di., 02.12.2025, jeweils 09.30-12.00	€ 330,-	ONLINE	GE26004



GESUNDES FÜHREN

Unsere Gesundheit wird durch Arbeitsbedingungen mitgeprägt. Führungsverantwortliche haben auf unterschiedliche Weise Einfluss auf die Arbeitszufriedenheit, Arbeitsfähigkeit, Befindlichkeit und Gesundheit. Die sich verändernden Arbeitswelten führen zu neuen Rahmenbedingungen der Führung und Zusammenarbeit und erfordern eine aktive Auseinandersetzung zur Gestaltung von gesundheitsförderlichen und motivierenden Arbeitsbedingungen.

Dieser Workshop richtet sich an Führungskräfte, die ihre Verantwortung für die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Sinnorientierung – sowohl für sich selbst als auch für ihre Mitarbeiter*innen – bewusst wahrnehmen möchten. Auf Basis aktueller Erkenntnisse aus der Arbeits- und Führungsforschung erhalten Sie kompakte, praxisnahe Impulse, erprobte Strategien für den anspruchsvollen Führungsalltag und die Möglichkeit, konkrete Fragestellungen zu bearbeiten. Zudem bietet der Workshop Raum für Reflexion und kollegialen Austausch.

AUFGABEN

- Ebenen der Gesundheit und Arbeitsbewältigungsfähigkeit und Gestaltungsansätze im betrieblichen Alltag
- Gesundheitsfördernde und -gefährdende Potenziale der Führungsrolle
- Kernelemente gesundheitsförderlicher und -wirksamer Führung
- Gesundheitsförderliche, Wertschätzung vermittelnde Führungsinstrumente
- Reflexion und Austausch

VORTRAGENDER	TERMIN	SEMINARPREIS	SEMINARORT	SEMINARNR.
Mag. Wilhelm Baier	Di., 03.02.2026, Mi., 18.02.2026, Di., 03.03.2026, jeweils 10.00-12.00 Uhr	€ 265,-	ONLINE	GE26008

„ICH BIN DANN MAL WEG“ - Übergänge in der späten Berufsphase und in die Pension gemeinsam gesund gestalten

Der Übergang vom Berufsleben – der längsten Phase des Lebens – in die Pension ist ein bedeutendes Ereignis, das viele Menschen bereits Jahre zuvor beschäftigt. Die Auseinandersetzung mit dieser Lebensveränderung sowie der Austausch mit anderen bieten wertvolle Orientierung für die aktuelle und kommende Arbeits- und Lebensphase. Reflexion schafft dabei Klarheit über bevorstehende Aufgaben und unterstützt einen bewussten Umgang mit Veränderungen.

In diesem Workshop lernen Sie Ihre individuellen Gestaltungsmöglichkeiten in dieser Übergangszeit kennen. Sie reflektieren Ihre persönliche Situation, klären, was für Ihre Lebensqualität jetzt und in Zukunft wichtig ist, und entwickeln konkrete Ideen, wie Sie notwendige arbeitsbezogene Veränderungen aktiv angehen können. Ein gut geplanter und gestalteter Übergang stärkt Ihre Motivation, unterstützt Ihre Gesundheit und trägt dazu bei, Arbeitsfähigkeit und Lebensfreude in der späten Berufsphase zu erhalten.

AUFGABEN

- Älterwerden, Altersbilder, Altern als Umbauprozess
- Persönliche Standortbestimmung – Umgang mit Veränderung und Übergängen
- Konkrete Ansatzpunkte um Arbeitsfähigkeit und Beschäftigungsmotivation zu erhalten
- Voraussetzungen, Möglichkeiten und Vorgehensweisen für Wissensweitergabe
- Ansatzpunkte zur Erhaltung von körperlicher, psychischer und sozialer Gesundheit
- Ausstieg und Abschied gut gestalten
- Chancen der aktuellen und neuen Arbeits- und Lebensphase
- Bedingungen für einen gelingenden Übergang in die Pension
- Persönliche Zukunftsplanung für die nächste Lebens- und Tätigkeitsphase

VORTRAGENDER	TERMIN	SEMINARPREIS	SEMINARORT	SEMINARNR.
Mag. Wilhelm Baier	Di., 10.03.2026 und Mi., 11.03.2026, jeweils 09.00-17.00 Uhr	€ 545,-	ONLINE	GE26009

KURZLEBENSLÄUFE

MAG. WILHELM BAIER

Arbeits- & Organisationspsychologe, Coach, Buchautor; Arbeitsschwerpunkt: Betriebliches Gesundheits- und Arbeitsfähigkeitsmanagement mit Fokus auf gesundheitswirksame Organisations-, Führungs- und Teamkultur in der Personal- und Organisationsentwicklung; langjährige Erfahrung in der Gestaltung betrieblicher und persönlicher Übergänge in den verschiedensten Branchen sowie Entwicklung des 5-Ebenen-Ansatzes „Betriebliches Übergangsmanagement“; wesentlicher Aspekt seiner Arbeit ist die Verknüpfung zwischen Theorie und Praxis

MAG.A MIRIAM BIRITZ WAGENBICHLER

Sportwissenschaftlerin und Autorin des Buchs "Bring Bewegung in deinen Alltag und starte mit Leichtigkeit in ein gesundes Leben"; ihre 22-jährige Berufserfahrung in der Betreuung von Einzelpersonen und Gruppen sowie in der Vortragstätigkeit für Unternehmen haben sie zu der Erkenntnis gebracht, dass kleine Bewegungseinheiten in den Alltag integriert eine große Wirkung für die Gesundheit haben und viel zu sehr unterschätzt werden; der Schwerpunkt "gesund durch Bewegung" erstreckt sich von körperlichen Problemen, über Frauengesundheit bis zur Gehirngesundheit; Referentin sowohl für staatlichen Krankenkassen als auch für private Unternehmen im Bereich betrieblicher Gesundheitsförderung; „Food - Move - Mind for Business Health“ komplettiert ihr Portfolio – die Kombination von Ernährung, Bewegung und mentaler Gesundheit ist in der digitalen Welt ein wichtiger Faktor für gesunde Mitarbeiter*innen und gesunde Unternehmen

GABRIELE GÜRTLER

Koch- und Ernährungscoach sowie Darmexpertin; spezialisiert auf Gesundheitsvorsorge mit einem klaren Fokus auf Ernährung und ganzheitliches Wohlbefinden; anerkannte Expertin für Darmgesundheit; Entwicklung alltagstauglicher Strategien für erlebbare und genussvolle Prävention; langjährige Erfahrung im Zusammenhang mit ganzheitlicher Sicht auf Körper, Geist und Seele und der Vermittlung von praxisnahen, lebensnahen und nachhaltigen Strategien

MAG.A DR.IN BARBARA KRAMER-MELTSCH

Geschäftsführerin des Absolvent*innennetzwerks der Hochschule Burgenland und in dieser Funktion u.a. für die strategische Planung und Umsetzung der alumni Aktivitäten verantwortlich; Ernährungswissenschaftlerin; Lehrbeauftragte an der Hochschule Burgenland und an der Universität Graz; Arbeits- bzw. Themenschwerpunkte: ernährungsbasierte Gesundheitsförderung sowie klimabewusste und ressourcenschonende Ernährung im Zuge der Ernährungsbildung und -kommunikation

MAG.A NORA KORECKY

Trainerin und Referentin mit Schwerpunkt Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung; seit 2015 als Trainerin für die Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVAEB) im Bereich Gesundheitsförderung tätig; besondere Expertise in der Stärkung der digitalen Gesundheitskompetenz älterer Menschen sowie in der Vermittlung von Resilienz, positiver Psychologie und Stressbewältigung; Ausbildungsschwerpunkte: Sozialpsychiatrie und Burnoutprophylaxe; Gründerin von nora korecky | training & impulse; Tätigkeitsschwerpunkte: Seminare, Vorträge und Impulsformate für Unternehmen und Bildungseinrichtungen im Rahmen betrieblicher Gesundheitsinitiativen; Web: www.norakorecky.at

MAG. KARIN PONTASCH, MSC

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Arbeits- und Organisationspsychologin sowie hypnosystemischer Coach; seit 2018 in freier Praxis tätig mit den Schwerpunkten psychologische Therapie und Diagnostik für Kinder, Jugendliche und Erwachsene; laufende arbeitspsychologische Betreuung von Unternehmen verschiedenster Sektoren mit Fokus auf betriebliche Gesundheitsförderung, Coaching, Seminaren und Begleitung betrieblicher Entwicklungsprozesse; ihre Arbeit ist ressourcen- und lösungsorientiert – stets mit dem Menschen im Fokus: vertrauensvoll, herzlich und mit einem klaren Blick für Dynamiken und Veränderungspotenziale; Web: www.psychologie-pontasch.at

MARTINA REITERER, MBA

Akademischer Mental-Coach; Präventions- und Neuro Somatic Coach; psychologische Beraterin; ganzheitliche Augentrainerin; Kinesiologin; Lachtrainerin; Fachbuch-Autorin und Speakerin; Schwerpunkt der beruflichen Tätigkeit ist die Erhaltung der mentalen und körperlichen Gesundheit in Zeiten der Digitalisierung und der Bildschirmarbeit (z.B. durch Augentraining, Stressprävention etc.); Projekt Food - Move - Mind for Business Health (eine Kombination von Ernährung, Bewegung und mentaler Gesundheit) speziell für die BGF zugeschnitten; Zusammenarbeit mit Firmen, Organisationen, Ministerien, Vereinen, Versicherungen im gesamten DACH-Bereich; langjährige Referentin bei der Verwaltungsakademie des Bundes

MAG. MICHAELA RESETARICS, MSC

Pädagogin, Hochschullehrende und Gesundheitswissenschaftlerin; hat das Masterstudium „Gesundheitsförderung und Personalmanagement“ an der Hochschule Burgenland absolviert und sich in ihrer Masterarbeit intensiv mit dem Thema Positive Psychologie als Teil einer Gesundheitsförderungsstrategie auseinandergesetzt; Ausbildung zum PERMA-Lead-Coach; umfassende Expertise im Bereich der angewandten Positiven Psychologie; ausgebildete Mentaltrainerin und Gesundheitstrainerin; langjährige Erfahrung in der kommunalen Gesundheitsförderung (Gesundes Dorf) und in der Betrieblichen Gesundheitsförderung

MAG. PETRA SOBOR

Diplomierte Mentaltrainerin; langjährig selbstständig im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und mentale Gesundheit tätig; Begleitung von Mitarbeitenden und Führungskräften in Unternehmen sowie von Privatpersonen; spezialisiert auf Mindset, Selbstführung und Zielerreichung; Konzeption und Durchführung von Führungskräfteprogrammen; als Vortragende an renommierten Bildungseinrichtungen wie der TÜV Austria Akademie und der ARS Akademie tätig

CARMEN STEINHÖFLER, MA

Seit 2016 als wissenschaftliche Mitarbeiterin und in der Hochschullehre am Department Gesundheit der Fachhochschule Burgenland tätig. Die Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte liegen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement, der Gesundheitsförderung sowie in der Begleitung von Unternehmen zur Implementierung von Betrieblichen Gesundheitsmanagement

BARBARA SZABO, MA

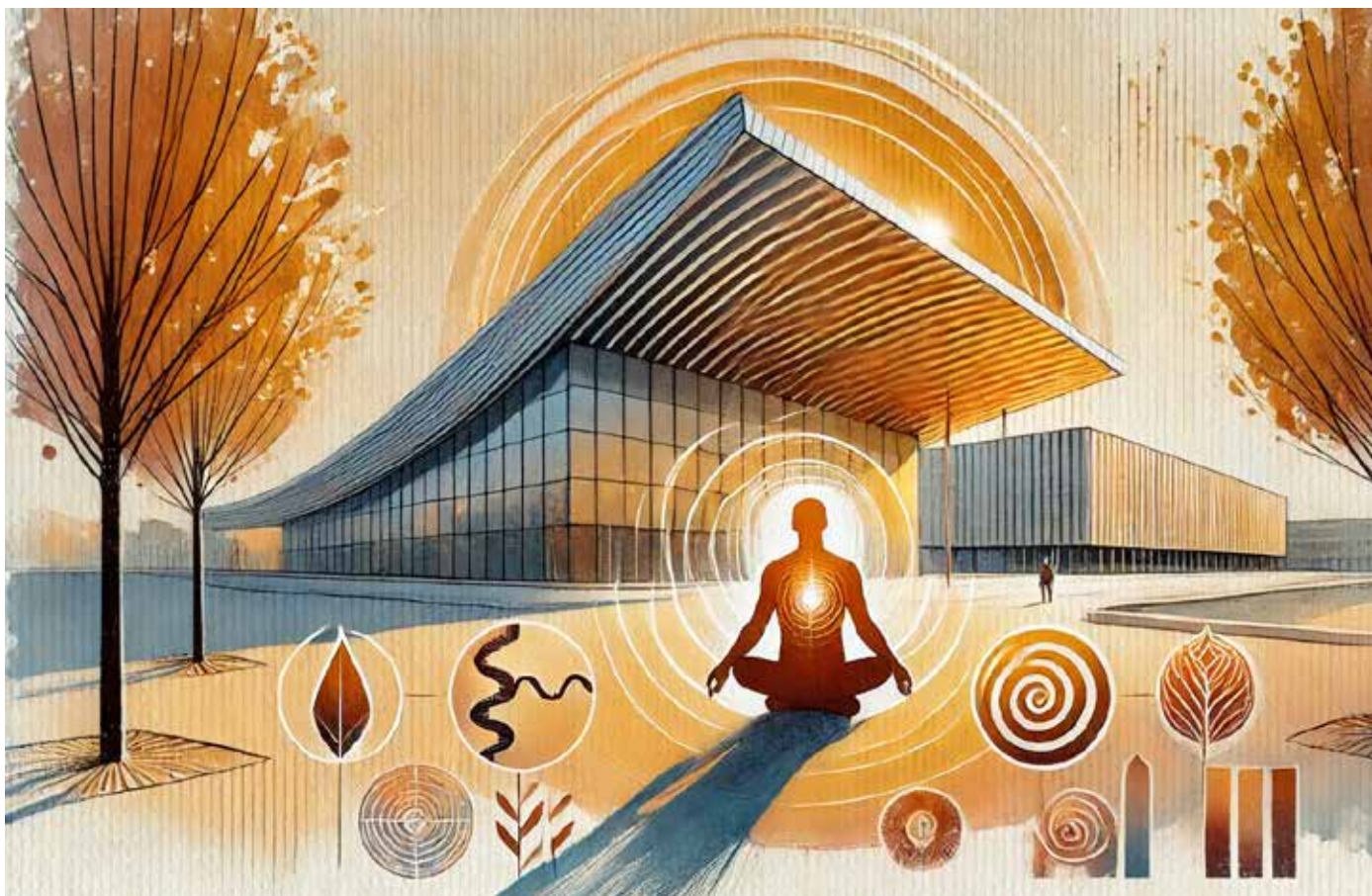
Hochschullehrerin im Department Gesundheit und Soziales an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Burgenland; Bachelor- und Masterstudium im Fachbereich Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung an der Hochschule Burgenland absolviert (Abschluss 2013) und im Anschluss am Institut für Soziologie an der Karl Franzens Universität Graz promoviert (2018); neben der Bewegungsförderung und dem Thema „Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit“ ist die mentale Gesundheitsförderung, insbesondere das Feld der Achtsamkeit, einer ihrer zentralen Forschungsschwerpunkte; sie ist Diplomierte Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin und unterstützt Menschen auf dem Weg zu mehr Entspannung und Achtsamkeit im Alltag.

MAGDALENA THALLER-SCHNEIDER, MA

Seit 2010 in Forschung und Lehre an der Hochschule Burgenland am Department Gesundheit & Soziales tätig; Mitwirkung an zahlreichen anwendungsorientierten Forschungs- und Praxisprojekten im Bereich der Gesundheitsförderung; Forschungsschwerpunkte sind die settingspezifische Gesundheitsförderung, insbesondere in den Settings Kindergarten, Pflege- und Betreuungseinrichtungen sowie Gemeinden, das Betriebliche Gesundheitsmanagement sowie das Sinnerleben und die Stärkung von Gesundheitsressourcen im Arbeitskontext; Entwicklung und Implementierung gesundheitsfördernder Strategien unter Anwendung theoretischer Modelle und partizipativer Methoden; Lehrtätigkeit im Bereich Gesundheitsförderung; Autorin zahlreicher Publikationen zur Verankerung von Gesundheitsförderung in unterschiedlichen Settings; Absolventin des Train-the-Trainer-Lehrgangs Klimakompetenz der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG).

NINA WALLNER, BA MSC

Seit 2023 an der Hochschule Burgenland tätig – sowohl als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Department Gesundheit & Soziales als auch in der Stabsstelle für Betriebliches Gesundheitsmanagement; Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte liegen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement, der Gesundheitsförderung & Nachhaltigkeit am Arbeitsplatz sowie im Betrieblichen Übergangsmanagement; Absolventin der Studiengänge Gesundheitsmanagement im Tourismus sowie Gesundheitsförderung und Personalmanagement; zuvor mehrjährige Tätigkeit in der gehobenen Hotellerie mit Schwerpunkt Gesundheitstourismus



AKADEMIE BURGENLAND GMBH
Hochschul-Studienzentrum Eisenstadt
Campus 1 | 7000 Eisenstadt

Kontakt:
Tel.: +43 (0) 5 7705-5200
E-Mail: office@akademie-burgenland.at